

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
04. KW / 25.01. - 31.01.2016**



Athletik / Motorik

Aufwärmen

2er-Gruppen ohne Ball (DVD Aufwärmen)

Die Spieler bewegen sich frei im Volleyballfeld und erfüllen dabei vorgegebene Zusatzaufgaben. Auf Kommando finden sich zwei Spieler zusammen.

Variationen:

- Die Spieler laufen frei im Feld / zusammenfinden, hochspringen und abklatschen,
- Hopslerlauf / zusammenfinden, zwei Mal springen und abklatschen,
- Skippings / zusammenfinden, springen doppelt abklatschen,
- Anfersen / zusammenfinden, zwei Mal springen und abklatschen mit ganzer Drehung zwischen den Sprüngen

Organisation:

Die Spieler stellen sich gegenüber und führen Hampelmänner aus.

Variationen:

- Beide Spieler springen synchron / beide springen asynchron,
- Schrittsprung-Wechsel und Druckaufbau über die Handflächen.

Organisation:

Die Spieler stehen sich in Handfassung gegenüber.

Variationen:

- Die Partner gehen wechselweise / gleichzeitig in die Hocke, die Füße bleiben dabei komplett auf dem Boden stehen.

Organisation:

Die Spieler geben sich die Hände und versuchen, zwischen den Armen durchzusteigen ohne dabei die Handfassung zu lösen.

Koordination

Rollende Reifen mit Ball (DVD Koordinationstraining 2)

Schnelligkeit

10-Sekunden-Fangen (DVD Schnelligkeitstraining)

Es werden zwei gleichgroße Gruppen gebildet. Gruppe A befindet sich in einem abgegrenzten Raum. Gruppe B befindet sich außerhalb des Feldes. Von Gruppe B wird nun jeweils ein Fänger für zehn Sekunden in das Feld geschickt, wo er möglichst viele Spieler von Gruppe A abschlagen muss. Nach zehn Sekunden ertönt ein Pfiff, ein neuer Fänger der Gruppe B ist sofort an der Reihe, der alte verlässt das Feld. Wer abgeschlagen wurde, bleibt im Feld, darf allerdings nicht zweimal hintereinander abgeschlagen werden. Das Spiel geht solange, bis alle Spieler der Gruppe B Fänger waren. Danach werden die Rollen getauscht. Gewinner ist die Mannschaft, die die meisten Spieler der anderen Gruppe abgeschlagen hat.

**HSG Bad Bentheim-Gildehaus / D-Jugend
Trainingskonzept / Saison 2015/2016
04. KW / 25.01. - 31.01.2016**



Technik

Ballhandling & Dribbling

Pendelstaffel (DVD Angriffstraining 3)

Die Spieler bilden Dreiergruppen mit einem Ball. Der Spieler mit Ball dribbelt zur anderen Seite, wo eine weitere Dreiergruppe ohne Ball steht, und hat dabei ein Markierungshemdchen in der freien Hand (dadurch wird der regelwidrige Einsatz der zweiten Hand verhindert). Zusätzlich muss er auf dem Weg zur gegenüberliegenden Gruppe verschiedene Aufgaben ausführen.

Variationen:

- Im Slalom um zwei auf dem Boden ausgelegte Reifen dribbeln
- Die beiden Reifen überspringen
- Jeweils eine ganze Runde um die Reifen herumprellen
- Das Markierungshemdchen aus dem ersten Reifen aufheben und im zweiten Reifen ablegen (ohne das Dribbling zu unterbrechen)
- Den Ball auf einer Seite an einer in der Mitte stehenden Bank vorbeirollen und am Ende wieder aufnehmen
- Dribbeln und dabei mit gegrätschten Beinen über der Bank laufen
- Auf einer Seite der Bank laufen, aber auf der anderen Seite der Bank prellen
- Auf der Bank prellen und auf dem Boden laufen
- Auf der Bank laufen und auf dem Boden prellen
- Mit einem Bein auf der Bank und dem anderen Bein auf dem Boden laufen („Bordsteinlauf“) und den Ball dabei prellen

Werfen

Schlagwurf mit Schaumstoffbalken-Bahn (DVD Angriffstraining 5)

Eine Bahn mit Schaumstoffbalken wird vor dem Tor ausgelegt. Die Spieler sollen aus gleichmäßigem, zügigem Lauf auf das Tor werfen.

Variationen:

- Die Spieler laufen in schnellen Schritten über die Schaumstoffbalken und schließen mit einem Wurf aus dem Lauf ab (maximal zwei Schritte nach den Balken)
- Die Spieler laufen in schnellen Schritten über die Schaumstoffbalken und schließen mit einem Stemmwurf ab (maximal 2 Schritte nach den Balken)

Am Ende der Schaumstoffbalken-Bahn wird zusätzlich eine rechteckige Box aus drei Balken gelegt.

Variationen:

- Die Spieler laufen in schnellen Schritten über die Schaumstoffbalken, gehen mit dem rechten Fuß in die Box, setzen den linken Fuß aus der Box, ziehen dabei den rechten Fuß nach und gehen wieder mit dem rechten Fuß zurück in die Box und schließen danach mit max. zwei schnellen Schritten mit einem Stemmwurf ab (Linkshänder setzen zuerst den linken Fuß in die Box)
- Zusätzlich werden drei Markierungen in einem Dreieck hinter die Box gestellt. Aufgabe wie zuvor, nach dem verlassen der Box muss der Spieler die Markierungen als Orientierung für die Füße nutzen und einen Stemmwurf ausführen (Rechtshänder: rechter Fuß in die Box, linker Fuß geht aus der Box, rechter Fuß in die Box zurück, linker Fuß über den Balken, rechter Fuß an die erste Markierung, linker Fuß an die zweite, Wurf).



Spielfähigkeit

Kleine Spiele

Reifenball (DVD Spielfähigkeit)

Zwei Mannschaften spielen in einem vorgegebenen Raum (hier: Handballfeld) nach Handballregeln mit dem Ziel, den Ball in einem Reifen abzulegen. Jeder Mannschaft stehen dabei mehrere Reifen zur Verfügung. Die abwehrende Mannschaft kann einen Reifen blockieren, indem ein Abwehrspieler mit einem Fuß in einem Reifen steht. Die Reifen können auf unterschiedliche Weise ausgelegt werden. Es müssen immer mehr Reifen ausgelegt werden, als Abwehrspieler mitspielen.

Variationen:

- Im 3-Punkte-Raum des Basketballfeldes
- Im 9m-Raum des Handballfeldes
- Auf beiden Seiten des Spielfeldes seitlich verlagert

Grundprinzipien 1 und 4:

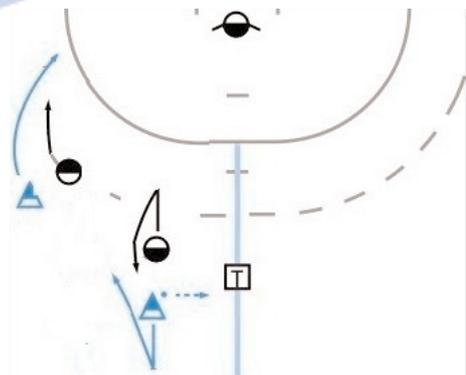
1. Den zentralen Spielraum öffnen / 4. Spielverlagerung

Die Spieler werden sich bei diesem Spiel an die Ziele verteilen und somit den Raum öffnen. Bei entsprechender Ballung an einem Ziel muss versucht werden, möglichst schnell – bevor die Abwehr sich dort formieren kann – ein anderes, freies Ziel anzusteuern. Zusätzlich muss der Ballführer aber abgesichert werden, sobald er aufhört zu prellen. Diese Absicherung erfolgt seitlich oder hinter dem prellenden Spieler.

2gg2

2gg2 auf der Seite mit einem Anspieler / sinkende Manndeckung

Im einem vorgegebenen Sektor auf der Seite wird 2gg2 (LA/RL bzw. RA/RR) gespielt. Zusätzlich agiert außerhalb des Sektors ein Anspieler (RM). Nach dem Pass zum Anspieler müssen die in der Abbildung eingezeichneten Vorbewegungen ausgeführt werden. Danach spielen die zwei Angreifer gegen die zwei mannbezogen agierenden Abwehrspieler. Der Anspieler unterstützt die Angreifer. Die Abwehrspieler agieren ohne Übergeben/Übernehmen (Manndeckung außerhalb 9m).



Wochentrainingsplan

Samstag/Sonntag	1. Trainingseinheit	2. Trainingseinheit	Samstag/Sonntag
Zum Spiel	 <p data-bbox="562 1502 2208 1706">Train different.</p>		Gegner Zeit / Ort Aufstellung
Nachbereitung des Trainings (Anwesenheit, Qualität der Umsetzung, organisatorische Ideen, etc.)			